



10 Jours en confiance

Laurent Monney

Comment reprendre confiance en soi ?

10 jours pour « reprendre » Confiance

Votre vie est-elle sur la bonne voie?

Savez-vous où vous vous dirigez ?

Comment vous progressez vers vos objectifs?

Tant de questions que je rencontre dans mon rôle de Coach au quotidien, c'est pourquoi au travers de ce guide je vous ai préparé un challenge pour les 10 prochains jours.

Peut-être que vous avez essayé de comprendre qui serai-je «quand je serais grand ?» Alors que pour d'autres questions de la vie, vous êtes encore dans le brouillard.

Ou peut-être vous avez écrit une liste de choses que vous vouliez accomplir, mais maintenant vous ne vous souvenez plus où vous avez rangé cette liste...Ou ce qui était écrit simplement. Peut-être que vous devriez-vous faire ou avoir fait une priorité de ce que vous aviez écrit sur cette liste.

Vous n'avez pas à avoir dans votre esprit qu'une carrière de chirurgien ou de riche industriel pour progresser vers la réalisation de votre vie. La vérité est, un simple changement dans votre perception peut faire la différence entre une vie d'accomplissement et de satisfaction, et l'une de seulement vous tirez d'affaire jusqu'à votre mort.

Examiner vos propres croyances sur la direction de votre vie, puis travailler à clarifier et approfondir ces croyances, ceci est un pas décisif vers la recherche de cette direction. Sauf si vous êtes prêt à penser que votre vie est très bien et parfaitement vécue et qu'il n'y a pas de raison que cela change.

C'est en accomplissant le but de votre vie, la direction et les objectifs de votre destinée, que vous trouverez les questions d'auto-évaluation qui révèlent vos attitudes négatives sur le cours de votre vie, ainsi que des ressources nécessaires pour vous aider à comprendre les résultats, c'est ce qui peut vraiment faire une différence.

Ne pas attendre pour commencer !

Voici 10 challenges que vous pouvez faire dans les 10 prochains jours pour prendre les premiers pas sur le chemin du renouement de votre confiance. Lisez un article de cette liste chaque jour et de travailler pour l'incorporer dans votre vie.

Comme vous ajoutez de nouvelles compétences, n'oubliez pas de continuer les exercices des jours précédents.

Ce sont des changements subtils mais importants dans la perception et les comportements qui vous aideront à devenir la personne la plus accomplie que vous désirez être.

1. Jour

Arrêtez les propos négatifs. Décider que dès aujourd'hui, vous n'aurez plus jamais besoin de décrire votre vie en termes négatifs. Plus jamais dire:

«Je n'ai aucune idée d'où je viens" ou "je ne suis pas en capable de faire la différence par rapport aux autres."

Sauf si vous avez réellement envie de rester perdu et insignifiant, cesser d'envoyer de l'énergie à ces idées (propos) négatives.

2. Jour

Visualisez. Prenez le temps de former une image mentale de vous-même comme quelqu'un qui fait des progrès constants vers la réussite de sa vie.

Comment vous sentez-vous dans votre quotidien avec ce sentiment de réussite?

Et maintenant imaginez-vous vers la fin de votre vie, en regardant toutes les nombreuses réalisations qui font de vous une personne très fière ?

Comment vous sentez-vous de savoir que vous vécu pleinement votre vie?

Développer l'image la plus complète que vous pouvez de vous-même dans ce succès, et revenez à cette image le plus souvent possible pendant la journée.

3. Jour

Affirmer. Il ne suffit pas de simplement d'arrêter de dire que vous êtes perdu, vous devez affirmer que vous savez parfaitement qu'elle est votre direction dans la vie.

Peu importe dans quel état vous êtes en ce moment, vous avez le pouvoir de réclamer de meilleures conditions.

Quand vous vous réveillez le matin, dites à haute voix:

«Je sais qui je suis et où je vais.»

Et répéter:

«Je vois des progrès dans ma vie tous les jours.»

Avant de vous coucher, dites à haute voix :

"J'ai passé une journée productive, j'ai beaucoup appris, et je me sens dans la direction de ma propre vie."

Ressentez l'énergie que cette vision idéale de vous-même vous procure, cela en décrivant votre vision en mots - à haute voix - et souvent.

4. Jour

Priez. Là-haut" Si vous n'êtes pas une personne religieuse ou que vous ne croyez pas en Dieu, cela ne pose aucun problème car il faut juste faire appel à votre « Soi » supérieur, une puissance supérieure, la nature, anges gardiens, ou ce que vous pensez être votre spiritisme personnel.

Demandez de l'aide en trois parties: **une demande, une affirmation et un merci.**

Ex :

- «*Moi, s'il vous plaît, clarifier mon but dans la vie.*»
- «*Maintenant je fais ce que je voulais faire* ».
- «*Merci, Moi, pour me guider* ».

5. Jour

Apprenez à vous connaître. Vous êtes le seul expert de vous, et plus vous vous comprenez bien, mieux vous pouvez guider votre progression.

La vie ne vient pas avec un manuel d'instructions, mais nous avons des indices:

Nos passions et nos talents.

De quoi vous souciez-vous vraiment?
Qu'est-ce qui fait vibrer votre cœur ?
Qu'est-ce qui vous procure de l'excitation?
Qu'allez-vous faire de vraiment bon?

Ne vous interdisez pas le fait que vous voulez exceller dans les mêmes choses que d'autres font.

Vos passions et vos talents sont susceptibles d'être assez différents des autres. Prenez le temps d'écrire les moments de votre vie où vous vous êtes senti vraiment vivant et heureux, vos passions sont là.

Alors pensez à ce que vous avez à offrir. Obtenez l'aide de ceux qui vous aiment, si nécessaire, de celui qui a dit des éloges de vous. Quand avez-vous senti quelque chose spécial? Vos talents sont là.

Ecrivez-les ici :

- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒

6. Jour

Rédiger un plan. Votre vie doit avoir un énoncé et un ensemble d'objectifs clairs à court et à long terme. Votre énoncé de vie reflète à la fois vos passions et vos valeurs.

«Je fais de mon mieux pour aider les animaux parce que je suis le défenseur des faibles» ou «Je fais de mon mieux pour aider ma communauté, car je crois en les gens qui travaillent ensemble ».

Lorsque votre énoncé de vie est clair, vous pouvez en sortir des objectifs. Voulez-vous créer une société humanitaire, ou un foyer d'accueil pour les enfants? Voulez-vous présenter aux élections politiques, ou d'une campagne pour un changement social?

Ecrivez une liste de beaucoup de choses possibles que vous aimeriez accomplir ce serait aider à remplir votre vie, et être prêt à ajouter des objectifs que vous pensez d'eux.

7. Jour

Auto-contrôle. Élaborer un système pour examiner vos objectifs et décider des prochaines étapes. Certains experts suggèrent de passer quelques minutes à la fin de chaque semaine et regarder ce que vous avez accompli et élaborer la planification des priorités de la semaine prochaine.

A la fin de l'année, vous pourriez passer un week-end faisant la même chose de façon plus approfondie, l'examen de l'année et en faire des plans au lieu de "**résolutions**" pour l'année à venir.

Décidez quand vous toucherez la base de votre plan, et définissez le calendrier de ces moments maintenant.

8. Jour

Sentez-vous reconnaissants. Cela peut sembler contre-intuitif d'être "**reconnaissant**" pour votre vie réussie, surtout si vous sentez que vous avez a encore rien accompli.

Mais cette attitude de gratitude aidera à attirer le succès. Remerciez, votre Dieu, ou la vie elle-même, que vous avez trouvé la direction parfaite et que vous faites des progrès constants. Imaginez comment vous vous sentirez heureux regardant une vie bien vécue, et maintenez cette sensation dans votre cœur.

9. Jour

Laissez le passé au passé. C'est une étape difficile pour beaucoup d'entre nous, mais c'est vital. N'oubliez pas:

« Vous ne pouvez commencer à partir d'un autre moment, que celui du moment présent ».

Si maintenant vous croyez que vous n'étiez pas dans la bonne direction pour votre vie, à cause de vos parents, vos amis, vos sacrifices ou vos mentors, il est temps de pardonner.

Les personnes que vous avez connues ont fait ce qu'elles savaient faire pour vous guider, mais maintenant vous pouvez prendre la décision de vous guider.

Si vous sentez que vous avez gaspillé une grande partie de votre vie, pardonnez-vous aussi. Vous avez fait ce que vous saviez faire jusqu'ici, et que vous avez appris. Vous n'étiez pas prêt avant, de prendre en charge votre vie, mais maintenant, *vous êtes prêt.*

Laissez aller ce qui était le passé. Si vous êtes habitué à réagir aux crises de la vie plutôt que les occasions qui jalonnent votre vie, Alors c'était hier.

Demain peut devenir absolument tout ce que vous voulez qu'il soit. Vous avez la possibilité de créer votre vie à nouveau.

10. Jour

La joie. Parfois, nous sommes si découragés, nous oublions d'apprécier les petits pas en avant que nous faisons chaque jour. Nous ne remarquons plus nos progrès, ou nous pensons que nous sommes en train de les imaginer.

Mais pour ressentir la joie dans votre vie, vous allez devoir vous laisser apprécier chaque bon choix que vous faites. La joie est souvent fugace, il faut la reconnaître quand elle vient et la savourer pleinement. Ainsi elle va revenir plus souvent.

Vous avez tous les droits de vous dire « **Merci** » et de vous « **Valorisez** » pleinement.

Maintenant vous venez de passer 10 jours désapprendre les mauvaises habitudes et entraîner les bonnes. Ajouter de nouvelles activités dans vos journées et regardez si vous pouvez les continuer pour 10 jours supplémentaires, puis les perfectionner dans les 10 jours qui suivent.

« Priez », visualisez et affirmez chacune de vos journées.

Regardez ce qu'elles vous disent et vous font ressentir, et gardez le positif. Pardonnez à ceux qui vous connaissent mal, car vous êtes la seule personne qui peut savoir ce qui est bien pour vous.

Continuez d'écrire vos objectifs et plans d'action, et **mettez-les en action!** Lorsque vous vous surprenez à revenir aux anciennes habitudes, laissez-les repartir.

Et surtout n'oubliez jamais de vous sentir bien avec vos nouvelles habitudes!

Dans un mois à partir d'aujourd'hui, vous serez sur le chemin pour faire ce que vous étiez né pour faire.

La Confiance en Soi (exercices)

Souvent les personnes me demande des conseils pour travailler la confiance en soi. C'est pourquoi je vais vous aider, en vous proposant quelques exercices qui vont vraiment changer votre quotidien.

La confiance est évidemment un élément fondamental de votre personnalité. Vos autres qualités et aptitudes se greffent à cette qualité de base sans laquelle vos autres qualités n'auraient pas ou peu de points d'appuis solides.

Plus vous êtes confiant, plus vous pouvez devenir attirant, c'est presque mathématique comme règle.

Quelques lignes ne permettent pas de résumer tout ce qu'il y aurait à en dire, aussi je vous invite à participer aux Training et séminaires qui y sont consacrés si vous vous sentez concernés.

Si vous pensez en manquer, inutile de chercher à devenir un grand séducteur (ou quoi que ce soit d'évolué dans la vie) sans entraîner préalablement votre assurance en vous sérieusement, ceci seul ou avec un coach.

Différentes méthodes, sont à disposition, permettent de changer ses convictions.

Je vous donne quelques exemples :

Exemples de convictions qui sous-tendent le manque de confiance en soi :

- On me rejettera si je dis ce que je pense
- Mes opinions ne valent pas celles des autres
- Je ne suis pas très doué pour ...
- Je ne peux pas / je ne serai jamais capable / J'aimerais pouvoir le faire
- Je dois être parfait
- J'ai peur de l'image que les autres ont de moi
- Tout peut être une menace

Ca devient :

- J'ai le droit de donner mon opinion, elle est fondée
- J'ai le droit d'être traité avec respect
- Je suis autonome et responsable de ce qui m'arrive, je contrôle la situation
- Je suis libre de choisir mon comportement, je n'ai pas à me justifier
-
- L'opinion des autres me concernant m'enrichit, il peut m'aider à évoluer
-
- J'ai le droit à l'erreur et je peux en tirer des leçons.
- J'ai le droit de vivre ma vie, d'être heureux et de me prendre en main.
- J'ai de la valeur et des qualités, les autres peuvent apprendre à les voir et à les apprécier
- Je vis l'instant présent que je sais apprécier.
- Le futur est porteur d'espoir et de bonnes choses à vivre...

Vos droits :

- Etre traité avec respect
- Demandez ce que vous voulez
- Etre écouté et pris au sérieux
- Exprimer votre opinion, vos points de vue et vos sentiments
- Fixer vos propres limites
- Faire des erreurs
- Dire non, ou « je ne sais pas » sans avoir à s'excuser...

Les techniques de relaxation, d'autosuggestions, de visualisations que j'ai décrites peuvent être utiles pour vivre et ancrer ces affirmations en vous.

Bon, maintenant quelques exercices classiques :

- A.** Prenez une feuille de papier et listez toutes vos qualités (non, pas dans la tête, le fait de le noter à l'extérieur de soi est important).

« Ca fait du bien de *PRENDRE CONSCIENCE* que *VOUS* en avez autant. Pas vrai ! »

Ensuite, relisez-les, savourez-bien, une par une, toutes ces qualités dont vous disposez, puis visualisez-vous en train de les mettre en action, les unes après les autres, lentement, ancrez-en vous ces situations...

***REAPPROPRIEZ-VOUS* vos qualités...**

En fait, le cheminement est le suivant :

- on prend pleinement conscience de telle qualité
- on se donne le droit d'être et de vivre pleinement avec cette qualité et des bienfaits qui en découlent
- on se la réapproprie, on se réhabitue à vivre et à être, entre autres, cette qualité
- on se reprogramme pour *ETRE* pleinement, pour développer ses qualités et son potentiel

Exercice utile !

Relisez et complétez la liste de temps à autre, ça fait pas de mal.

Ensuite, vous pourrez noter vos principaux défauts, puis à côté noter jusqu'à quel point c'est vrai et à quel point ça devient faux. Puis à quoi et quand peut servir ce défaut, puis enfin comment dépasser ce défaut par une de vos qualités.

- Entraînez-vous devant une glace à simuler les situations qui vous paraissent difficiles : jouez l'énervé, le séducteur, le marrant, le fou furieux, le ténébreux, le ridicule...
- jouez pleins de rôles différents du vôtre, habituez-vous à être insensible à l'idée que se font les autres de vous, simulez la vie que vous voulez, avant de la vivre pour de vrai...

Voilà maintenant c'est à vous...

Au-delà du guide...

Si vous avez besoin de développer certaines parties de ce guide ou de me poser des questions, je me ferai un plaisir de vous aider. Ainsi que si vous désirez pouvoir mettre en application de façon plus simple, vous avez la possibilité de me contacter afin de convenir d'un entretien en vous inscrivant via notre site internet.



Lorsque vous constaterez que les premiers changements, merci de me faire un mail afin de pouvoir partager votre expérience.

Pour ne pas hésiter à me contacter voici mes coordonnées :

Tél : 079/669.78.33

Mail : info@lm-coaching.ch

Site : <http://www.lm-coaching.ch>